社交网站使用对青少年身体不满意的影响及其内在机制*

张天羽[1,3] 张亚利[2] 张向葵[1]

([1]东北师范大学心理学院, 长春 130024) ([2]河北师范大学教育学院, 石家庄 050024) ([3]鞍山师范学院应用技术学院, 鞍山 114016)

摘 要 身体不满意在青少年群体中广泛存在，社交网站使用被视为一种关键的影响因素。系统梳理社交网站使用影响青少年身体不满意的表现形式、作用路径及其中的调节因素，对于预防和干预青少年身体不满意具有重要意义。社交网站使用的程度、形式、行为以及动机均可能对青少年的身体不满意产生影响。这种影响主要通过"外貌比较与理想身材内化""自我客体化与身体监控""外貌自我图式与外貌自我差异"三条路径发挥作用。此外，这种影响会受到包括大五人格、自恋和完美主义的人格因素，自我同情、自我概念清晰性在内的自我认知因素，以及社交媒体素养、社交媒体外貌意识在内的媒体认知因素的调节。未来应当深化对社交网站使用与身体不满意之间关联的本土化研究，从对象、方法、内容等多个方面拓宽研究领域，并进一步验证和简化理论框架，以期挖掘出更多有益于改善青少年身体不满意的网络干预方案。

关键词 身体不满意，社交网站，青少年

1 引言

随着自媒体时代的兴起，诸如抖音、快手、小红书等社交网站如雨后春笋般涌现。人们利用这些平台展示自己身体外貌已成为一种普遍现象。然而，这也引发了一系列心理健康问题，例如，身体不满意。作为身体自我的情感维度，身体不满意是人们对自己身体的不愉快的情绪体验，如不满于自己的体重、体型等(陈红, 2006)。研究表明，身体不满意可能带来许多消极影响，包括抑郁、幸福感降低、进食障碍等(Laporta-Herrero et al., 2018; Michels & Amenyah, 2017; Morken et al., 2019)。

青少年不仅是社交网站使用的主力军，同时也是身体不满意的易感人群(Tsitsika et al., 2014)。随着社交网站不断迭代和更新，其提供的内容越来越能够满足青少年的个性化需求。无论少男还是少女，其接触有关美容、健身、穿搭等方面信息的机会是大体相似的(Sha et al.,

收稿日期：2024-01-28
* 河北省教育厅科学研究项目资助(SQ2024178)
通讯作者：张向葵, E-mail：zhangxiangkui@126.com

2019)。长期暴露于强调外貌理想的网络环境中，使得青少年更加关注自身的外貌形象，也更容易产生外貌比较或外貌理想内化，久而久之，可能导致身体不满意。

有鉴于此，国内外学者开始关注社交网站使用对青少年男女身体不满意的影响，并开展了一系列实证研究加以探讨，尽管已取得了一定理论和实证成果，但这些研究成果较为零散。本文在前人研究的基础上，结合最新的研究成果，结构性地梳理和总结了不同层面的社交网站使用对青少年身体不满意的影响，并进一步归纳和分析这种影响的三条主要作用路径，以及潜在的调节机制。在此基础上，本文还指出了现有研究的不足，并对未来研究提出了有价值的启发和参考方向。这一工作不仅有助于后续研究者快速、全面地把握社交网站使用对青少年身体不满意的影响，而且为改善青少年的身体不满意、提升心理健康和主观幸福感提供了理论层面的指导和建议。

2 社交网站使用对青少年身体不满意影响的表现形式

社交网站使用是基于社交网站开展的各种活动的总称。概括来说，社交网站使用对青少年身体不满意影响的表现形式大体可以分为四类：社交网站使用程度、社交网站使用形式、社交网站使用行为以及社交网站使用动机。

2.1 社交网站使用程度对青少年身体不满意的影响

对已有研究进行梳理，我们发现，最初考察社交网站使用与身体不满意关系的研究主要聚焦于社交网站的使用程度，包括社交网站使用时长/频率和使用强度。

社交网站使用时长/频率，通常用个体访问社交网站每周或每日的时长以及在不同社交网站上的日常使用频率来衡量。研究发现，相较于不使用 Facebook 的青春期女孩，使用 Facebook 的女孩报告了更多的身体监控和身体羞耻感(Meier & Gray, 2014)。进一步的研究还发现，个体在 Myspace、Twitter 等社交网站上的时间投入与身体不满意之间存在正向关联(Holland & Tiggemann, 2016)。纵向研究也表明，青少年最初的社交网站使用频率能够显著预测随后的身体不满意水平(De Vries et al., 2016)。然而，也有部分研究发现社交网站使用与身体不满意存在着负向关联(Rutledge et al., 2013)，甚至没有关联(Ferguson et al., 2014)。造成结果不一的原因可能是，社交网站使用时长或频率这一测量指标过于宽泛，未能准确反映用户与社交网站之间的情感联结程度。换言之，即便人们在社交网站上的时间投入相同，其情感投入和网络依赖程度也可能大相径庭。因此，有学者提出，考察社交网站使用强度可能比单纯考量使用时长或频率更具指标意义(Verduyn et al., 2017)。

社交网站使用强度是指社交网络融入个体生活的程度以及个体与社交网络的情感联系强度(Ellison et al., 2007)。既有研究发现，Facebook 使用强度能够正向预测个体的自我客体化水平和身体羞耻感(Manago et al., 2015)。还有研究表明，社交网站使用强度与青少年身体不满意之间存在显著的正相关关系，并且这一发现在性别上呈现等同性(Jarman et al., 2021)。国内研究也发现青少年社交网站使用强度与体像不满意呈显著正相关(魏祺 等, 2017)。这些研究结果一致表明，社交网站使用强度对青少年身体不满意具有正向预测作用。

2.2 社交网站使用形式对青少年身体不满意的影响

尽管上述研究结论支持了学者们关于社交网站使用与青少年身体不满意之间存在关联的推测，但社交网站使用程度只能反映个体日常社交网站使用的基本情况，难以全面揭示社交网站对身体不满意的影响。为此，学者们深入研究了主动性和被动性两种不同形式的社交网站使用对青少年身体不满意的影响。

主动性使用(active use)是指能够增进沟通交流的信息生成行为(Verduyn et al., 2015)。虽有研究表明，主动性社交网站使用对个体自我认知和心理社会适应具有积极的作用(Frison & Eggermont, 2016a)，但不可否认的是，长期沉浸在社交网站所编织的信息茧房中，可能会导致青少年出现身体不满意的状况。如有研究发现，主动性 Facebook 使用与客体化身体意识和身体羞耻感存在显著正相关(Manago et al., 2015)。也有研究表明，主动性 Instagram 使用与身体不满意有着正向关联(Hendrickse et al., 2017)。此外，个体在使用社交网站时，难免会接触到大量关于他人在能力、成就、外貌特征等方面的优势信息，尤其是那些经过精心粉饰和美化的理想外貌，这可能使得青少年产生“我不如他人”的消极自我认知和感受，从而增加身体不满意的风险(Leahey et al., 2007)。

被动性使用(passive use)是指缺乏交流沟通的信息浏览行为(Verduyn et al., 2015)。其主要特征是无需信息交流，且没有明确的指向对象，因而也被形象地称为“网络潜水”(Pempek et al., 2009)。研究发现，个体在社交网站上的主要活动并非发布个人信息，而是信息检索与浏览(Wise et al., 2010)，由此可见被动性使用所占时间权重更大。研究发现，被动性社交网站使用与自我客体化、身体羞耻和限制性饮食呈显著正相关(张斌, 曾奕欣, 2023)。还有研究表明，被动性社交网站使用对青少年的体像烦恼有着显著正向预测作用(赵云燕 等, 2021)。纵向研究也发现，青睐于被动性 Facebook 使用的青少年更容易体验到较高水平的身体不满意(Rousseau et al., 2017)。这些研究结果表明，被动性社交网站使用是诱发青少年消极身体意象的关键因素。

2.3 社交网站使用行为对青少年身体不满意的影响

随着研究的逐步深入与细化，学者们将目光投向了与身体外貌相关的社交网站使用行为。实际上，正是这些与身体外貌密切相关的具体行为，才使得社交网站使用能够对个体的身体满意度产生影响。现有研究主要聚焦于两种行为：一是社交网站中的身体谈论，二是自拍相关行为。

身体谈论(body talk)涉及个体间关于外观特征的互动，此类互动将焦点置于身体外貌，凸显外观的重要性和价值，并致力于追求理想外观的实现(Nichter & Vuckovic, 1994)。这种谈论是引发身体不满意的重要风险因素(Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2017)。随着社交网站成为现代交流的重要渠道，身体谈论也相应地获得了更广阔的平台，其普遍性更强、持续时间更久。Trekels 等(2018)研究发现，青少年在 Facebook 上与同伴关于身体的谈论与自我客体化呈正向关联，且这种关联在不同性别间具有一致性。王玉慧等人的系列实证研究也表明社交网站中的身体谈论对个体的身体意象具有显著影响，包括对身体的不满、客体化的身体意识、整容手术态度以及限制性饮食行为等(Wang et al., 2022; Wang et al., 2023; Wang, Wang et al., 2020; 王玉慧 等, 2021)。这些发现为理解社交网站身体谈论如何影响青少年身体不满意及相应的心理困扰提供了宝贵的参考。

自拍(selfie)是与外貌有关的又一常见的具体社交网站使用行为。根据参与主体的不同，自拍行为可分为浏览自拍和发布自拍两大类。浏览自拍指的是个体作为信息接收者在社交网站上查看他人的自拍照片。研究表明，浏览自拍与面部不满意、自我客体化显著正相关(Wang, et al., 2019; Wang, Xie et al., 2021)。实验研究也发现，女性在观看带妆自拍照后，其面部满意度有所降低，并产生了更强烈地改变面部、头发和皮肤的意愿(Fardouly & Rapee, 2019)。发布自拍则是指个体作为信息发布者在社交网站上传自己的自拍照片。尽管部分研究显示发布自拍与身体不满意度呈负相关(Chang et al., 2019)，或无显著相关(Yellowlees et al., 2019)，但大多数研究结果表明，发布自拍与消极身体意象存在正向关联(顾潇等, 2021)。此外，发布自拍前的编辑过程，如修饰自拍照片，也可能对个体的身体意象产生负面影响。如有纵向研究发现，编辑自拍正向预测 6 个月后的面部不满意(Wang, Chu et al., 2021)。实验研究也表明，那些在发布自拍前有机会编辑自拍照的被试对自己的身体吸引力评价更低(Mills et al., 2018)。另外，发布自拍后收到的反馈也可能对个体的身体意象产生影响，如提升自我客体化水平(Vendemia & DeAndrea, 2021)。总之，自拍是由一系列相互关联的行为构成的连续过程，其中每个环节都有可能对个体的身体意象产生消极影响。

2.4 社交网站使用动机对青少年身体不满意的影响

在分析了具体社交网站使用行为对身体外貌影响的基础之上，学者们意识到，探究这些

行为背后的心理和社会动机同样至关重要，这是因为个体使用社交网站的动机会决定他们以何种方式来体验社交网站，以及这些体验如何进一步影响他们的认知和感受。先前的研究已经识别出多种社交网站使用动机，包括建立人际关系、获取与分享信息、娱乐消遣、现实逃避以及寻求外观反馈等(Al-Menayes, 2015; Frison & Eggermont, 2016b)。在此基础上，众多研究探讨了社交网站使用动机与身体意象之间的关联。Jarman 等(2021)发现，寻求外观反馈的动机与较低的身体满意度有关，而分享信息、逃避现实和娱乐消遣的动机则与较高的身体满意度有关。Rodgers 等(2021)的研究也表明，社交网站使用动机(包括社交、时尚关注、外貌关注、价值表达和兴趣分享)均与外貌理想内化有关，其中外貌和时尚关注动机与外貌理想内化的关联尤为显著。Rodgers 和 Laveway(2022)提出的批判性身体意识发展理论(the theory of development of critical body awareness)认为，那些寻求外貌反馈或外貌提升动机的青少年更可能参与到注重外貌的社交网站活动中，例如浏览瘦身或健身相关内容(Prichard et al., 2020)，参与在线外貌比较(Jarman et al., 2021)，以此评估自己在社会外貌标准中的地位。然而，社交网站充斥着大量不切实际的理想化形象，青少年与之进行向上的优越性比较时，可能会更加意识到自己与这些理想形象之间的差距，从而引发对身体的不满和负面评价(Perloff, 2014)。

3 社交网站使用对青少年身体不满意影响的作用路径

研究者们为进一步考察社交网站使用对青少年身体不满意的影响，不仅做了如上所述的大量研究，而且探讨了其中的影响路径。概括起来，主要有三条路径。

3.1 外貌比较与理想身材内化

基于社会文化理论提出的三重影响模型(the tripartite influence model)指出，媒体、家庭和同伴是导致个体身体不满意的重要压力源，社会比较和瘦理想内化在其中扮演着中介角色(Thompson et al., 1999)。社交网站既有媒体的属性，又包含家人和同伴的因素。与电视、广告、杂志等传统媒体相比，社交网站因其更全面的功能而广受年轻人的青睐(Bair et al., 2012)。与此同时，社交网站用户之间的分享、评论及点赞等活动，大多是围绕熟人或同龄人所展开的。三种因素的融合为青少年提供了丰富的外貌比较机会，促使他们内化“外貌理想”，并依照这些感知到的规范来审视自己的外貌(Rodgers et al., 2011)。不仅如此，作为一种新兴的媒介形式，社交网站承载了更为多元的社会文化压力，如明星、网红等，他们的身材外貌大多经过精心修饰和美化。长期接触此类形象，可能会使青少年偏执地认为这才是社会公认的美

丽标准，并以此严苛要求自己。当这些理想化的标准难以企及时，可能会引发青少年对身材外貌的不满，甚至产生内疚或羞耻感(Homan, 2010; 张天羽, 张向葵, 2019)。

先前的研究表明，社交网站使用程度、注重外貌的社交网站使用，均可通过促进外貌比较和理想身材内化，对青少年和年轻女性的身体不满意产生影响(Jarman et al., 2021; Jung et al., 2022; Saiphoo & Vahedi, 2019)。同时，S. R. Roberts 等(2022)在控制其他三种外貌压力源(媒体、家庭、同伴)的影响之后，仍然可以观察到社交网站使用在预测身体比较、瘦/肌肉理想内化，以及进一步预测外貌自尊方面的独特贡献。国内学者王玉慧等(2017)、顾潇等(2021)，分别系统地回顾了外貌比较或瘦理想内化在社交网站使用及其特定行为与身体意象间的独立中介作用。此外，众多学者还尝试在综合模型中探讨外貌比较与理想身材内化的并行中介作用。例如，Rodgers 等(2020)构建的生物-心理-社会因素模型发现，社交网站使用和负面情绪显著预测瘦(肌肉)理想内化以及上行比较，进而影响身体不满意及其后效，如限制性饮食和肌肉增强行为。

3.2 自我客体化与身体监控

在客体化研究领域，Bartky(1990)首先引入了性客体化(sexual objectification)这一概念，意指女性的身体、身体部位或性功能被剥离其主体，沦为一种工具性存在，或被视为能够代表她们整体的存在。Fredrickson 和 Roberts(1997)在其客体化理论(Objectification Theory)中进一步阐释，持续的性客体化经历会导致女性将自身视为可被外观评价的客体，从而促使女性以观察者的视角来审视自身的身体，即产生自我客体化(self-objectification)。如有研究者让被试观看两组女性运动员的照片，一组体型偏瘦，另一组体型正常。结果发现，观看体型偏瘦组的被试会报告更高的自我客体化水平(Harrison & Fredrickson, 2003)。与此同时，自我客体化可能使个体更加专注于“我看起来如何”，而非“我感受如何”。换句话说，自我客体化促使个体以外表来定义其身份和价值，强调身体的“外观特征”，而非“能力属性”。如有研究者让被试解读两组词汇，发现与阅读能力有关词汇的被试相比，阅读与客体化相关词汇的被试会报告更高水平的状态自我客体化(Roberts & Gettman, 2004)。

随着在线社交技术的发展，青少年频繁地在社交网站上接触含有美容、瘦身等方面的照片或视频，极大地丰富了他们的在线性客体化经历，却也无形中诱发了其自我客体化过程(Fioravanti et al., 2022)。相关研究发现，使用 Facebook、Instagram 等社交网站与青少年男女的自我客体化呈显著正相关(Fardouly & Vartanian, 2015; Feltman & Szymanski, 2018)。实验研究也表明，短暂接触客体化媒体内容后，青少年的自我客体化水平有所上升(Fox et al., 2013)。在此基础上，Karsay 等(2018)运用元分析技术进一步量化了媒体使用对自我客体化的影响，

结果发现前者对后者具有显著的正向预测效应。

此外，自我客体化水平高的个体倾向于进行身体监控，即频繁且习惯性地对自身外观进行监察，以达到自我评估的目的。然而，这种身体监控可能引发一系列的负面心理后果，如焦虑、身体羞耻感或身体不满意等。在 Moya-Garófano 和 Moya(2019)的研究中，263 名年轻男女被随机分配到外貌组或个性组，外貌组被试的任务是书写关于自己外貌的内容，个性组则被要求描述个人性格特质。结果发现，关注外貌会提高女性对身体监控的频率，进而增加身体羞耻感。

3.3 外貌自我图式与外貌自我差异

除了三重影响模型和客体化理论外，自我图式理论(self-schema theory)和自我差异理论(self-discrepancy theory)也为理解社交网站使用对青少年身体不满意的影响提供了重要的理论视角。自我图式理论认为，自我图式是个体根据过去的经验形成的关于自我的认知结构，它指导和组织与自我相关的信息处理(Markus, 1977)。外貌自我图式特别强调了外貌在个体生活中的重要性，同时也引导着个体对外貌相关刺激(如体重、体形和食物)的刻板化、情绪化和过度关注。研究发现，外貌自我图式水平较高的个体更容易感到身体不满意(Baker & Blanchard, 2017)。自我差异理论指出，外貌相关的理想自我与现实自我的差异是导致外貌管理行为或情绪适应问题的重要因素(Higgins, 1987)。如有研究表明，被动性社交网站使用不仅直接影响青少年的体像烦恼，还可通过体像自我差异的间接作用对青少年体像烦恼产生影响(赵云燕 等, 2021)。实验研究也发现，外貌自我差异水平较高的年轻女性在短暂接触纤瘦模特照片后，其身体不满意和身体焦虑水平会显著上升(Yu & Jung, 2018)。

综合自我图式理论和自我差异理论的观点来看，当青少年在社交网站上接触到外貌理想信息时，其外貌自我图式容易被激活，这会影响他们对外貌相关信息的加工与处理，使得他们更频繁地反思现实自我与理想自我之间的差异，从而容易引发对身体外貌的不满。例如，Ahadzadeh 等(2017)发现，青少年 Instagram 使用会通过外貌自我图式和外貌自我差异的链式中介作用影响其身体满意度。在此基础上，未来研究可以考虑将外貌自我图式和外貌自我差异与其他理论中的身体意象变量(如外貌比较、自我客体化)相结合，以期丰富现有的理论模型。

4 社交网站使用对青少年身体不满意影响的调节因素

研究者们不仅关注了社交网站使用对青少年身体不满意的表现形式及作用路径，还深入

探究了相关的调节机制。概括来说，可以分为三类，第一类是人格调节因素，包括大五人格、自恋和完美主义，主要涉及个体的个性特征和心理结构；第二类是自我认知调节因素，包括自我同情、自我概念清晰性，主要涉及个体的内心感受和自我认识；第三类是媒体认知调节因素，包括社交媒体素养、社交媒体外貌意识，主要涉及个体使用社交网站的习惯以及对社交网站内容的态度。下面，我们将分别论述这三类调节因素。

4.1 人格调节因素

人格因素在身体不满意的形成过程中起到诱发或保护作用。研究发现，在大五人格框架下，身体不满意与神经质显著正相关，与外倾性和责任心显著负相关，与开放性和宜人性无显著相关(Allen & Robson, 2020)。具体而言，神经质个体由于情绪敏感和对负面反馈的过激反应，更容易内化外貌理想或产生自我客体化，从而体验到较高水平的身体不满意。如有研究发现，相较于神经质水平较低的女性，高神经质的女性在观看瘦时尚模特的理想化图像后，其身体自尊感下降更为明显，而在观看大码模特的图像后更满意自己的身体(Roberts & Good, 2010)。还有研究发现，高 BMI(身体质量指数)且神经质水平高的女性在接触到超重媒体形象后，由于更易察觉到两者之间的相似性，会表现出更高的身体不满意(Dalley et al., 2009)。相反，外倾性个体因其乐观积极的情绪特点，以及较强的自信心和情绪恢复能力，在社交网站使用过程中，通过积极互动和对他人反馈的正面解读，有效地中和了理想化图像对身体意象的负面影响。

除大五人格特质之外，自恋和完美主义也在社交网站使用与身体不满意的关系中发挥了特有的调节作用。研究表明，自恋者通常看重自己的外貌，并倾向于高估自身的吸引力(Bleske-Rechek et al., 2008)。还有研究发现，具有自恋特质的个体可能通过频繁地自拍和形象展示来寻求肯定和赞赏(Wang, Xie et al., 2020)。在这一过程中，过度追求理想化外貌使得他们更容易陷入自我客体化陷阱，从而增加了对身体不满的可能性。另外，完美主义与身体不满意也存在显著的相关性(Wojtowicz & Von Ranson, 2012)。完美主义者倾向于无意识地向上比较，即与“外表优势群体”相比较，这增加了瘦理想内化的程度，更容易产生消极外表体验(Yang & Stoeber, 2012)。由此不难发现，完美主义特质的青少年在社交网站使用过程中，更倾向于严格审视自己的外貌，并力求达到社交媒体中盛行的审美标准，这种内化的完美追求往往与限制性饮食和身体不满意的增加紧密相连(冷雪晨 等, 2020)。总的来看，尽管人格特质是影响青少年身体意象发展的重要因素，但此类研究的数量还相对较少，理解并关注不同人格特质如何调节社交网站使用对青少年身体满意度的影响，对于预防和干预青少年身心健康问题具有重要意义，未来可多增加此方面的研究。

4.2 自我认知调节因素

自我同情是指个体在面对自身的不足、失败或遭受痛苦时，仍对自己抱有同情和怜悯的心理能力(Neff, 2003)。研究显示，自我同情与身体不满意、身体羞耻感呈显著负相关(Ferreira et al., 2013)。干预研究也表明，自我同情能够鼓励个体接受自身的不完美，并有效减少身体监控和外貌比较(Toole & Craighead, 2016)。同时，高自我同情的个体在面对外貌相关内容时，能有效抵御自我批判的负面影响，从而较少内化瘦身理想。如有研究表明，自我同情水平高的女大学生在编辑自拍时，即使发现自身相貌存在缺陷或瑕疵，也不会受限于狭隘的美学标准(黄于飞 等, 2023)。还有研究发现，高自我同情的个体在参与社交网站上的身体谈论时，很难觉察到自身与他人外貌的差异，体验到的身体羞耻感相对较弱(Wang, Wang et al., 2020)。此外，观看社交网站上有关自我同情的内容亦能缓解外貌理想所带来的消极影响。如 Slater 等(2017)通过实验操纵，考察被试在观看 fitspiration(健康生活动力)图片、自我同情语录(例如，关心、温柔、耐心地对待自己)、fitspiration 图片和自我同情语录组合以及中性刺激四种条件下的身体满意度和负性情绪。结果发现，在 fitspiration 图片和自我同情组合条件下，被试报告的身体满意度、身体欣赏、自我同情水平最高。然而，该研究仅考察了自我同情语录在“价值属性”范畴内的影响，若将这些语录替换为涉及“身体特征”的表述，如“你实际上并不胖”或“你的笑容非常迷人”，其可能产生的结果尚不明确，有待未来研究进一步探讨。

自我概念清晰性指的是个体对自我认知的清晰程度(Campbell et al., 1996)。在社交网站使用过程中，青少年常常会遇到大量经过精心筛选的理想化身体形象。高自我概念清晰性的青少年由于对自身价值和优点有着坚定的信念，并且能够敏锐地辨识出社交网站上展示的形象与现实生活之间的差异，因此不大可能将之作为自我评价的依据。相反，低自我概念清晰性的青少年倾向于参照外部社会信息进行自我评价，这种不稳定或模糊的自我认识，使其在浏览这些形象时，更容易增加对自身外貌的审视、关注和担忧。如有研究发现，自我概念清晰性在社交网站使用强度与女性外貌焦虑之间起到调节作用，同时也会影响社交网站主动性使用与外貌焦虑的关系(田华夏, 2023)。此外，自我概念清晰性亦能调节社交网站使用影响身体不满意的间接路径，例如，“外貌比较与理想身材内化”路径。自我概念清晰性较低的个体倾向于对社交信息做出消极或具有威胁性的解释或归因，从而在社会比较中更容易受到对比效应的影响。相关研究表明，低自我概念清晰性的女性更易受主流审美标准的影响，这导致了外貌比较及理想身材的内化程度加深，从而增加了身体不满意的风险(Vartanian & Dey, 2013）。实验研究也发现，自我概念清晰性低的被试在观看理想化媒体图像时，更倾向于将他人的外貌作为比较对象，这进一步加剧了状态性身体不满意(Carter & Vartanian, 2022)。

4.3 媒体认知调节因素

媒体素养，即批判性地分析和评估媒体内容，并据此访问和使用媒体的能力，已被发现对包括身体意象在内的多项心理健康结果具有保护性作用(McLean et al., 2016)。首先，社交媒体素养有助于青少年理解并认识到社交媒体上的图像通常经过编辑和修饰。如有研究发现，当社交媒体女性用户意识到所接触的外貌理想化图片(如其他女性的自拍照)经过较大程度的数字修剪时，她们在观看后对瘦理想的内化程度会有所减弱(Vendemia & DeAndrea, 2018)。Mahon 和 Hevey(2021)的焦点小组研究也发现，一些女孩通过有意识地提醒自己社交媒体上的图像已被加工编辑并缺乏现实参照性，这一认知策略有效降低了此类图像对自身所产生的消极影响。其次，社交媒体素养有助于青少年有效辨识社交媒体内容背后的发布动机，如营销意图。研究发现，高社交媒体素养的年轻女性，在浏览 Instagram 上的外貌理想化图像时，倾向于对图像分享的目的及其真实性提出质疑，一旦她们意识到这些图像的发布是基于某种营销策略，便能有效规避其可能产生的负面影响(Evens et al., 2021)。最后，社交媒体素养有助于青少年辩证看待社交媒体内容的可达性，并主动调整其社交媒体使用方式。研究表明，相似性怀疑论能够调节媒体接触、外貌比较以及瘦理想内化与身体不满意之间的关系(Rodgers et al., 2019)。这是因为持有此类观念的青少年能够认识到媒体中的某些体型是他们无法达到的，这在面对外貌比较或瘦理想内化时，起到一定保护作用。

社交媒体外貌意识(appearance-related social media consciousness, ASMC)意指个体在社交网站上进行自我展示后，会持续关注自己在公共平台上的形象，并据此判断自己在他人眼中的吸引力(Choukas-Bradley et al., 2019)。研究发现，青少年倾向于将自我价值与外貌吸引力等同起来，并监督自己的身体是否符合文化审美期待(Nesi et al., 2018)。鉴于社交网站的高度可视性、可量化性、公开性和持久性，许多青少年在发布动态前，会对照片精细处理，对搭配的文案也要深思熟虑；发布后又会猜测他人对这张照片的反应，甚至多次放大照片以判断其是否好看，一旦发现照片存在“瑕疵”，会选择隐藏(仅自己可见)或删除该动态。以往研究表明，个体的社交媒体外貌意识水平越高，其自我客体化、身体不满意和进食问题水平也越高(Choukas-Bradley et al., 2020)。纵向研究发现，ASMC 能够预测一年后更高的抑郁水平，其预测效力超过了社交网站使用时长(Maheux et al., 2022)。实验研究也显示，相比于低 ASMC 水平的被试，高 ASMC 水平的被试在观看了高吸引力抖音人物视频后，其状态性身体满意度会显著下降(李立, 2023)。以上研究表明高 ASMC 水平的个体可能对社交网站上的身体信息更为敏感，且受到的影响程度相对较大。然而，目前关于社交媒体外貌意识的研究相对较少，未来研究有必要加以关注并深入探讨。

综上所述，本文通过对前人研究的归纳和梳理，构建了社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型(见图 1)。一方面，基于三重影响模型、客体化理论、自我图式理论和自我差异理论，探讨了社交网站使用影响青少年身体不满意的三条作用路径，具体包括：外貌比较与理想身材内化、自我客体化与身体监控以及外貌自我图式与外貌自我差异；另一方面，从人格、自我认知和媒体认知三个角度，总结了社交网站使用影响青少年身体不满意中的调节因素，具体包括：大五人格、自恋、完美主义、自我同情、自我概念清晰性、媒体素养和社交媒体外貌意识。该模型尝试阐明社交网站影响青少年身体不满意的作用路径和边界条件，并为该领域的研究者提供一个系统的思考框架，以期推动青少年身体不满意的网络科学预防和干预。

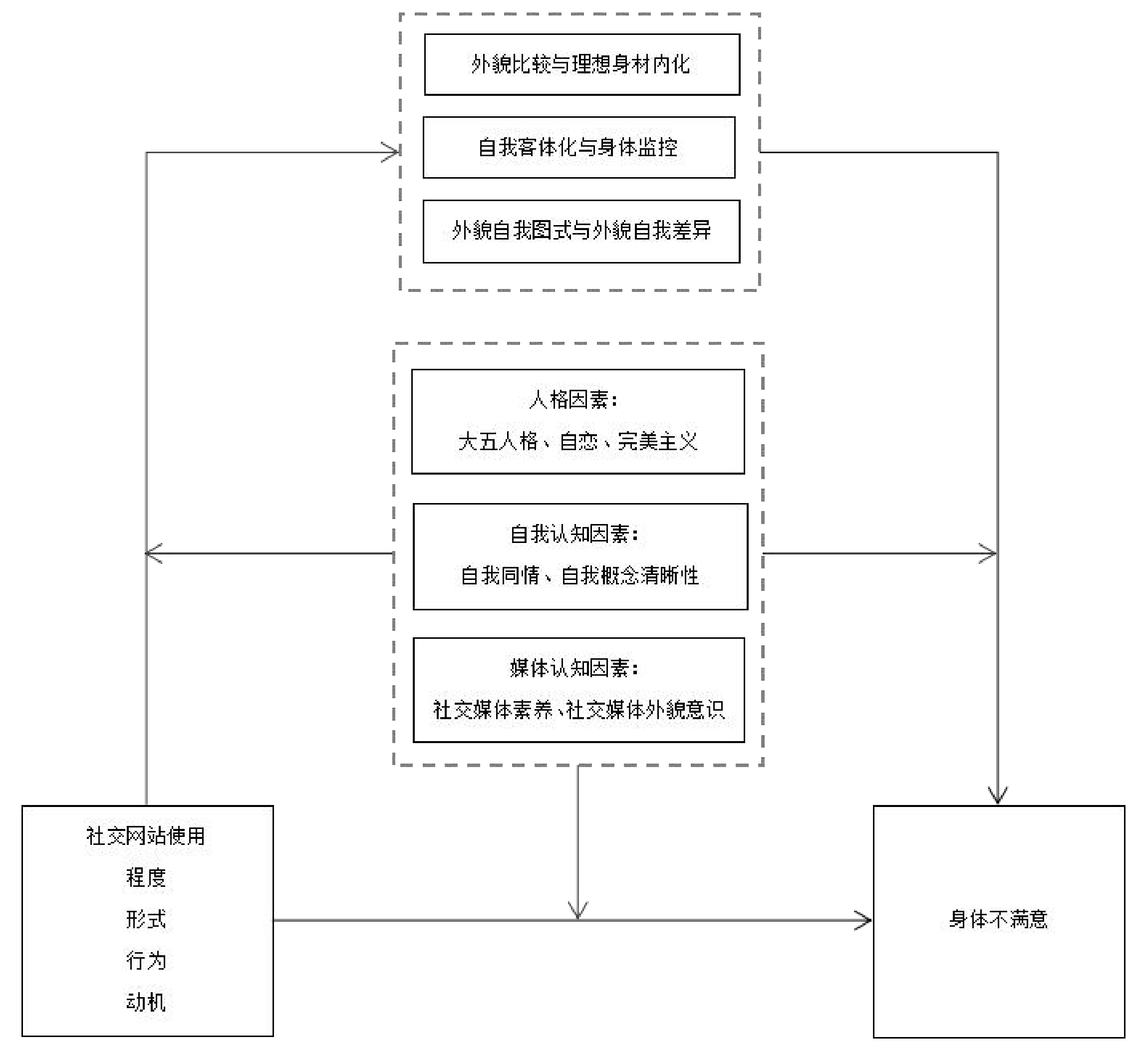


图 1 社交网站使用影响青少年身体不满意的整合模型

5 局限与展望

在社交网站使用影响青少年身体不满意方面，尽管国内外研究取得了长足进步，但尚有提升空间及深化完善之处。

5.1 社交网站使用与身体不满意关系的本土化研究尚需深入

目前，关于社交网站使用与身体不满意的关系，国内外研究虽然存在共通之处，但亦有所不同。一方面，尽管中西方的社交网站平台生态系统各具特色，但社交网站使用会影响青少年身体满意度这一结论却颇为一致。另一方面，由于不同文化对身体外貌强调的侧重点存在差异，这导致了社交网站使用对身体满意度各维度的影响也有所差异。例如，在西方文化中，女性对身体外观的关注主要集中在体重、体型以及肌肉线条等方面。近年来，西方文化中兴起了一项名为"Fitspiration"的标签性活动，其目的在于呼吁女性不能一味求瘦，还应通过运动培养良好的生活习惯(Carrotte et al., 2017)。受此趋势的影响，许多西方女性更加关注自身的肌肉感，相应地，她们在健身过程中也更愿意分享展示肌肉的自拍照，这无疑增加了肌肉不满意的风险。相比之下，中国女性更重视相貌和身高，偏爱纤细阴柔之美(Stojcic et al., 2020)。在发布自拍时，她们主要关注面部，而非力量感。因此，同样是发布自拍，对东西方女性不同身体部位满意度的影响是否存在差异？此外，一些东方女性也开始在意自身的肌肉感，如追求"马甲线""蜜桃臀"。那么未来中国女性是否也会受到西方审美偏好的影响，开始追求肌肉力量感，进而产生肌肉不满意呢？这些问题均有待进一步探讨。

5.2 社交网站使用与身体不满意领域的研究群体、方法和内容需拓宽与深化

尽管关于社交网站使用与青少年身体不满意关系的研究日渐增多，但研究深度仍有提升空间。首先，打破年龄壁垒，拓展研究群体。现有研究主要集中在中学生或大学生群体，实际上，这两个群体在社交网站使用及其对身体意象的影响方面，具有同等重要的研究价值。报告显示，10～29 岁手机网民群体占比高达 28.4%(中国互联网络信息中心, 2023)。这一年龄段与身体不满意的高发期相吻合。参照 Sawyer 等(2018)对青少年年龄范围的界定(10～24 岁)，我们认为将中学生和大学生作为一个整体来探讨是极为必要的。此外，未来研究应考虑到不同职业、种族、阶层、性取向等多样化的群体，以增进对该领域的深入理解。

其次，增加纵向研究，细化研究方法。当前研究主要以横断和实验研究为主，这类研究设计在揭示社交网站使用的长期效应方面仍显不足。随着时间推移，社交网站使用与身体不满意的关系可能呈现出一种动态的循环式变化。例如，青少年接触越多注重外貌的社交网站内容，越可能不满于自己的身体；越不满于身体，对社交网站的依赖性就越强。未来可采用生态瞬时评估(EMA)的方法，通过在多个时间节点的连续性测评，能够在接近现实生活的自然情境下，更为精确且真实地反映出媒体信息对青少年身体意象的长效作用机制。此外，社交网站上除了有注重外貌的内容，还有许多强调身体积极性的内容以及与外貌无关的内容(Rodgers et al., 2023)。当用户同时接触这些相互矛盾的信息时，其心理感受和行为意向是如

何的？目前尚未可知。未来可采用网络分析或大数据研究范式，收集青少年在社交网站平台上的真实数据，如社会关系网络数据和内容偏好数据，这将有助于揭示不同互动模式与身体不满意之间的复杂关联。

最后，深入视频平台，增益研究内容。以往研究表明，基于照片的社交平台(如 Instagram 和 Snapchat)与身体不满意的关联性要高于基于文本的平台(如 Twitter 和 Facebook)，而基于视频的平台(如 TikTok)的相关研究尚处于起步阶段(Harriger et al., 2023)。基于文本和照片平台的研究发现是否适用于视频平台？例如免责标签的效果、点赞和评论的作用等。此外，与文本和照片平台相比，视频平台更具动态性、即时性、互动性以及时间消耗性。鉴于视频平台的这些特性，未来研究应深入探讨其是否会增加青少年对外貌的比较、影响自我认同、以及加剧外表相关的压力。

5.3 社交网站使用与身体不满意之间的理论架构需验证和简化

第一，新近的综合理论亟需实证检验。为了细化社交网站使用对青少年身体不满意影响的理解，许多研究者对现行理论进行了整合，如前文提及的批判性身体意识发展理论，从社交网站上的理想化与积极身体形象的视角，阐释其对个体身体满意度的影响，并分析了社交网站使用动机、媒体素养以及同伴反馈在此过程中的作用。Choukas-Bradley 等(2022)提出的发展性社会文化框架，将三重影响模型、社会比较理论、客体化理论与社交网站相关变量有机整合，阐明了社交网站在青少年女孩身体形象问题、抑郁症状和饮食失调中的作用。尽管此类综合模型存在理论上的可行性，但目前尚缺乏直接的证据支持，未来需要以此为基础，开展实证研究，以验证这些模型的有效性，并进一步明晰其作用机理。

第二，清晰且简洁的理论框架亟待提出。尽管现阶段关于社交网站使用与身体满意度关系的综合模型已较为全面地揭示了前者对后者的作用过程，但这些模型无疑过于复杂。其中，某些结构甚至可能陷入了变量间循环论证的陷阱，有“新瓶装旧酒”之嫌。因此，未来研究应当对现有框架进行系统性的审查和精简，剔除那些冗余的结构，从而为后续研究提供一个更加明确和聚焦的方向。

5.4 基于网络平台的身体不满意干预方案需尽快开发

当前，针对青少年身体不满意问题，已有众多干预措施，其中包括基于认知理论的干预方法(曾艺欣 等, 2021; 潘晨璟 等, 2010)，也有从青少年心理变量中的保护性因素出发的干预策略(Paxton et al., 2022)。但是基于网络平台的在线干预措施仍显不足，亟待进一步研究和开发。Luo 等(2021)开展了一项为期六周的 Ebody 网络干预研究，旨在改善年轻女性的身体不满意和限制性饮食问题，并取得了积极成效。然而，该干预措施对于男性或更年轻青少

年群体的适用性，以及其长期效果如何，仍有待进一步检验。此外，尽管媒介化的进程为青少年群体提供了诸多社会支持，但适时的媒介"隔离"也极为重要。有研究者考察了社交媒体禁用对身体不满意的影响，结果发现，在禁用期间，参与者的身体监控和身体羞耻感显著降低(T. A. Roberts et al., 2022)。这为减少社交网站带来的负面影响提供了新视角。未来研究可继续探讨短期乃至长期的社交媒体禁用措施对缓解外貌压力的潜在效用。

进一步地，我们期望未来的研究能够探索出一些基于优化社交网络平台的实质性建设办法，为网络公司实施技术革新建言献策，以期在源头上减轻社交网站对身体不满意的负面影响。例如，虽然设置免责声明标签(提示用户图片可能经过修改或不真实)的效果不佳，但某些形式的免责声明可能具有有效性，如现状核实评论——即由原始帖子的发布者以外的其他人指出内容的不真实性(Tiggemann & Velissaris, 2020)。未来研究应当考察这类免责声明在缓解青少年身体不满意方面的实际效果。如果证实有效，这一措施不仅可以指导用户如何通过评论有效地挑战社交媒体上的外貌理想，还能帮助公众拓宽对美的认识，提升包容性。此外，社交媒体企业也可尝试开发一些可供用户自主选择的功能，例如隐藏点赞数量，并进一步考察这些功能能否有效地减少社交媒体上的上行比较，从而提升用户的心理健康水平。

综上所述，实证研究应当与网络技术的发展相互促进，共同致力于提升用户的身体满意度。我们期待未来的研究能够为青少年提供科学的指导，帮助他们摆脱社交媒体和网络技术所构建的虚拟世界的束缚，通过理性且自主的自我呈现来塑造健康的自我认知。在新媒介更新迭代和多元化审美的浪潮中，实现"各美其美，美人之美，美美与共，天下大同"的内外和谐愿景。

参考文献

陈红. (2006). *青少年的身体自我:理论与实证.* 新华出版社.

曾艺欣, 李燕娟, 王雨吟. (2021). 身体功能书写对女大学生身体意象的作用及其机制. *中国临床心理学杂志, 29*(2), 414–418

顾潇, 王玉慧, 雷雳. (2021). 社交媒体中自拍相关行为对身体映像的影响. *心理科学进展, 29*(8), 1497–1507.

黄于飞, 史攀, 陈旭. (2023). 自拍照编辑对女大学生相貌不满意的影响:有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志, 31*(4), 945–949.

李立. (2023). *外貌-社交媒体意识问卷在中国群体中的验证及应用*(硕士学位论文). 西南大学, 重庆.

冷雪晨, 陈红, 史攀, 张雅, 边子茗. (2020). 外表完美主义对女大学生限制性饮食的影响: 链式中介效应分析. *中国临床心理学杂志, 28*(4), 799–803.

潘晨璟, 陈红, 蒋霞霞, 杨江丽, 王春. (2010). 中学女生身体不满意的认知取向干预. *心理发展与教育, 26*(2), 169–175.

田华夏. (2023). *基于图片的社交网站使用和女性外貌焦虑的关系：自我概念清晰性的调节作用*(硕士学位论

文). 上海师范大学.

王玉慧, 耿靖宇, 王思琪, 雷雳. (2021). 社交媒体身体谈论与身体不满意的关系及作用机制. *中国临床心理学杂志, 29*(6), 1256–1259.

王玉慧, 谢笑春, 陈红, 雷雳. (2017). 女性身体意象失调: 社交网站的影响及作用机制. *中国临床心理学杂志, 25*(6), 1079–1082.

魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 宋玉红. (2017). 社交网站使用对体像满意度的影响: 体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用. *心理科学, 40*(4), 920–926.

张斌, 曾奕欣. (2023). 被动性社交网站使用与青少年限制性饮食的关系: 有调节的链式中介模型. *心理与行为研究, 21*(3), 388–394.

中国互联网络信息中心. (2023). *第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》*. 中国互联网络信息中心, 北京.

张天羽, 张向葵. (2019). 青少年饮食失调: 同伴的表现形式及作用机制. *心理科学进展, 27*(4), 657–665.

赵云燕, 于荔, 连帅磊, 姚良爽, 孙晓军. (2021). 被动性社交网站使用与青少年体像烦恼的关系: 体像比较和体像自我差异的中介作用. *心理发展与教育, 37*(1), 34–45.

Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior, 68*, 8–16.

Allen, M. S., & Robson, D. A. (2020). Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis. *Body Image, 33*, 77–89.

Al-Menayes, J. J. (2015). Motivations for using social media: An exploratory factor analysis. *International Journal of Psychological Studies, 7*(1), 43–50.

Bair, C. E., Kelly, N. R., Serdar, K. L., & Mazzeo, S. E. (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors, 13*(4), 398–401.

Baker, A., & Blanchard, C. (2017). The effects of female "Thin Ideal" media on men's appearance schema, cognitive performance, and self-evaluations: A self-determination theory approach. *Body Image, 22,* 103–113.

Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.

Bleske-Rechek, A., Remiker, M. W., & Baker, J. P. (2008). Narcissistic men and women think they are so hot – But they are not. *Personality and Individual Differences, 45*(5), 420–424.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 141–156.

Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). "Fitspiration" on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research, 19*(3), e95.

Carter, J. J., & Vartanian, L. R. (2022). Self-concept clarity and appearance-based social comparison to idealized bodies. *Body Image, 40*, 124–130.

Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., & Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body Image, 29*, 90–99.

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The appearance-related social media consciousness scale: Development and validation with adolescents. *Body Image, 33*, 164–174.

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2019). Camera-ready: Young women's appearance-related social media consciousness. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(4), 473–481.

Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls' body image concerns and mental health. *Clinical Child Family Psychology Review, 25*(4), 681–701.

Dalley, S. E., Buunk, A. P., & Umit, T. (2009). Female body dissatisfaction after exposure to overweight and thin media images: The role of body mass index and neuroticism. *Personality and Individual Differences, 47*(1), 47–51.

De Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth Adolescence, 45*, 211–224.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-mediated Communication, 12*(4), 1143–1168.

Evens, O., Stutterheim, S. E., & Alleva, J. M. (2021). Protective filtering: A qualitative study on the cognitive strategies young women use to promote positive body image in the face of beauty-ideal imagery on Instagram. *Body image, 39*, 40–52.

Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). The impact of no-makeup selfies on young women's body image. *Body image, 28*, 128–134.

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image, 12*, 82–88.

Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles, 78*, 311–324.

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth Adolescence, 43*, 1–14.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors, 14*(2), 207–210.

Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review, 7*(3), 419–458.

Fox, J., Bailenson, J. N., & Tricase, L. (2013). The embodiment of sexualized virtual selves: The Proteus effect and experiences of self-objectification via avatars. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 930–938.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206.

Frison, E., & Eggermont, S. (2016a). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review, 34*(2), 153–171.

Frison, E., & Eggermont, S. (2016b). Gender and Facebook motives as predictors of specific types of Facebook use: A latent growth curve analysis in adolescence. *Journal of Adolescence, 52*, 182–190.

Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image, 44*, 222–226.

Harrison, K., & Fredrickson, B. L. (2003). Women's sports media, self-objectification, and mental health in black and white adolescent females. *Journal of Communication, 53*(2), 216–232.

Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior, 74*, 92–100.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319–340.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on

body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100–110.

Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image, 7*(3), 240–245.

Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image, 36*, 139–148.

Jung, J., Barron, D., Lee, Y.-A., & Swami, V. (2022). Social media usage and body image: Examining the mediating roles of internalization of appearance ideals and social comparisons in young women. *Computers in Human Behavior, 135*, 107357.

Karsay, K., Knoll, J., & Matthes, J. (2018). Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 42*(1), 9–28.

Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Barajas-Iglesias, B., & Santed-Germán, M. Á. (2018). Body dissatisfaction in adolescents with eating disorders. *Eating and Weight Disorders, 23*, 339–347.

Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy, 38*(2), 132–143.

Luo, Y.-J., Jackson, T., Stice, E., & Chen, H. (2021). Effectiveness of an internet dissonance-based eating disorder prevention intervention among body-dissatisfied young Chinese women. *Behavior Therapy, 52*(1), 221–233.

Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022). Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Adolescence, 94*(2), 264–269.

Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology, 12,* 626763.

Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., & Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles, 72*, 1–14.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*(2), 63–78.

McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image, 19*, 9–23.

Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, Social Networking, 17*(4), 199–206.

Michels, N., & Amenyah, S. D. (2017). Body size ideals and dissatisfaction in Ghanaian adolescents: Role of media, lifestyle and well-being. *Public Health, 146*, 65–74.

Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 41*(1), 114–129.

Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image, 27*, 86–92.

Morken, I. S., Røysamb, E., Nilsen, W., & Karevold, E. B. (2019). Body dissatisfaction and depressive symptoms on the threshold to adolescence: Examining gender differences in depressive symptoms and the impact of social support. *The Journal of Early Adolescence, 39*(6), 814–838.

Moya-Garófano, A., & Moya, M. (2019). Focusing on one's own appearance leads to body shame in women but not men: The mediating role of body surveillance and appearance-contingent self-worth. *Body Image, 29*, 58–64.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*, 267–294.

Nichter, M., & Vuckovic, N. (1994). *Fat talk: Body image among adolescent girls, in many mirrors: Body image and social relations*. Rutgers University Press.

Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). "My critical filter buffers your app filter": Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image, 40*, 158–164.

Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(3), 227–238.

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles, 71*, 363–377.

Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S., & Tiggemann, M. (2020). The effect of Instagram# fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image, 33*, 1–6.

Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-Factor traits. *Eating Behaviors, 11*(4), 211–216.

Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image, 41*, 239–247.

Roberts, T. A., Daniels, E. A., Weaver, J. M., & Zanovitch, L. S. (2022). "Intermission!" A short-term social media fast reduces self-objectification among pre-teen and teen dancers. *Body Image, 43*, 125–133.

Roberts, T. A., & Gettman, J. Y. (2004). Mere exposure: Gender differences in the negative effects of priming a state of self-objectification. *Sex Roles, 51*, 17–27.

Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image, 8*(3), 208–215.

Rodgers, R., & Laveway, K. (2022). *Social media use, body image and eating disorders*. Cambridge University Press.

Rodgers, R. F., Laveway, K., Zalvino, J., Cardone, W., & Wang, L. (2023). #BodyPositive: A qualitative exploration of young people's responses to body positive social media content. *Body Image, 47*, 101613.

Rodgers, R. F., Mclean, S. A., Gordon, C. S., Slater, A., Marques, M. D., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2021). Development and validation of the motivations for social media use scale (MSMU) among adolescents. *Adolescent Research Review, 6*, 425–435.

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). When seeing is not believing: An examination of the mechanisms accounting for the protective effect of media literacy on body image. *Sex Roles, 81*, 87–96.

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth Adolescence, 49*, 399–409.

Rousseau, A., Eggermont, S., & Frison, E. (2017). The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Computers in Human Behavior, 73*, 336–344.

Rutledge, C. M., Gillmor, K. L., & Gillen, M. M. (2013). Does this profile picture make me look fat? Facebook and body image in college students. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(4), 251–258.

Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior, 101*, 259–275.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health, 2*(3), 223–228.

Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100148.

Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image, 22*, 87–96.

Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body image and sociocultural predictors of body image dissatisfaction in Croatian and Chinese women. *Frontiers in Psychology, 11*, 731.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

Tiggemann, M., & Velissaris, V. G. (2020). The effect of viewing challenging "reality check" Instagram comments on women's body image. *Body Image, 33*, 257–263.

Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). Brief self-compassion meditation training for body image distress in young adult women. *Body Image, 19*, 104–112.

Trekels, J., Ward, L. M., & Eggermont, S. (2018). I "like" the way you look: How appearance-focused and overall Facebook use contribute to adolescents' self-sexualization. *Computers in Human Behavior, 81*, 198–208.

Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., . . . Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health, 55*(1), 141–147.

Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image, 10*(4), 495–500.

Vendemia, M. A., & DeAndrea, D. C. (2021). The effects of engaging in digital photo modifications and receiving favorable comments on women's selfies shared on social media. *Body Image, 37*, 74–83.

Vendemia, M. A., & DeAndrea, D. C. (2018). The effects of viewing thin, sexualized selfies on Instagram: Investigating the role of image source and awareness of photo editing practices. *Body Image, 27*, 118–127.

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., . . . Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(2), 480–488.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues Policy Review, 11*(1), 274–302.

Wang, Y., Chu, X., Nie, J., Gu, X., & Lei, L. (2021). Selfie-editing, facial dissatisfaction, and cosmetic surgery consideration among Chinese adolescents: A longitudinal study. *Current Psychology, 41*, 9027–9037.

Wang, Y., Fardouly, J., Vartanian, L. R., & Lei, L. (2019). Selfie-viewing and facial dissatisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model of general attractiveness internalization and body appreciation. *Body Image, 30*, 35–43.

Wang, Y., Fardouly, J., Vartanian, L. R., Wang, X., & Lei, L. (2022). Body talk on social networking sites and cosmetic surgery consideration among Chinese young adults: A serial mediation model based on objectification theory. *Psychology of Women Quarterly, 46*(1), 99–110.

Wang, Y., Wang, J., Geng, J., Wang, H., & Lei, L. (2023). Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model. *Body Image, 45*, 145–152.

Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles, 82*, 731–742.

Wang, Y., Xie, X., Fardouly, J., Vartanian, L. R., & Lei, L. (2021). The longitudinal and reciprocal relationships between selfie-related behaviors and self-objectification and appearance concerns among adolescents. *New Media & Society, 23*(1), 56–77.

Wang, Y., Xie, X., Wang, X., Wang, P., Nie, J., & Lei, L. (2020). Narcissism and selfie-posting behavior: the mediating role of body satisfaction and the moderating role of attitude toward selfie-posting behavior. *Current Psychology, 39*, 665–672.

Wise, K., Alhabash, S., & Park, H. (2010). Emotional responses during social information seeking on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, Social Networking, 13*(5), 555–562.

Wojtowicz, A. E., & Von Ranson, K. M. (2012). Weighing in on risk factors for body dissatisfaction: A one-year prospective study of middle-adolescent girls. *Body Image, 9*(1), 20–30.

Yang, H., & Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 69–83.

Yellowlees, R., Dingemans, A. E., Veldhuis, J., & de Vaate, A. B. (2019). Face yourself (ie): Investigating selfie-behavior in females with severe eating disorder symptoms. *Computers in Human Behavior, 101*, 77–83.

Yu, U. J., & Jung, J. (2018). Effects of self-discrepancy and self-schema on young women's body image and self‐esteem after media image exposure. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 47*(2), 142–160.

The influence of social networking site use on adolescents' body dissatisfaction and its internal mechanism

ZHANG Tianyu[1,3], ZHANG Yali[2], ZHANG Xiangkui[1]

([1]School of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024, China)

([2]College of Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050024, China)

([3]College of Applied Technology, Anshan Normal University, Anshan 114016, China)

Abstract: Body dissatisfaction is common among adolescents, and the use of social networking sites is a risk factor. Conducting a systematic review of the manifestations, pathways, and moderators of how social networking site use affects adolescents' body dissatisfaction is crucial for preventing and addressing this issue. The use of social networking sites can impact adolescents' body dissatisfaction in several ways. This influence occurs through three main pathways: comparison and internalization of the ideal body, self-objectification and body surveillance, and appearance self-schema and appearance self-discrepancy. Furthermore, this effect is moderated by personality factors, including the Big Five personality traits, narcissism and perfectionism; self-cognitive factors, such as self-compassion and self-concept clarity; and media-cognitive factors, including social media literacy and appearance-related social media consciousness. Future research should focus on exploring the relationship between social networking site use and body dissatisfaction in China, expanding the scope to include various

aspects such as research subjects, methods, and content, and further validating and simplifying the theoretical framework. This will help develop more effective online intervention programs to address adolescents' body dissatisfaction.

Key words: body dissatisfaction, social networking sites, adolescents